



# Tri-Sarana

Menggeser Perlindungan ke Pengendalian

Oleh:

E. Nugroho R.



Institut Nagarjo  
2026

# **Tri-Sarana:** Menggeser Perlindungan ke Pengendalian

*Sebuah Esai*

Penulis:

Eko Nugroho Rahardjo

Desain & Tata Letak:

dhammaratano

Penerbit:

Institut Nagarjuna



2026

# Daftar Isi

Pendahuluan .....	5
<b>Bagian Satu:</b> Dari Rasa Aman Eksternal ke Arah Aspirasi Diri .....	9
<b>Bagian Dua:</b> Batin yang Jernih dan Gangguan yang Bersifat Kondisional .....	13
<b>Bagian Tiga:</b> Tinjauan Leksikal dan Kritik Genealogis Dari Mana Perlindungan Datang? .....	17
• <i>Pali</i> sebagai Bahasa <i>Hybrid</i> .....	18
• Akar yang Lebih Tua: Sarana dan Gerak Aktifnya .....	19
• Warisan Terjemahan Kolonial .....	20
• Pemulihan Makna Lewat Bahasa Kita Sendiri .....	21
• Bergeser ke Pengendalian .....	22
<b>Bagian Empat:</b> Buddha Pengendalian pada Yang Tergugah .....	23
• 4.a. Lapis Simbolik .....	23
• 4.b. Lapis Historis - Eksistensial .....	24
• 4.c. Lapis Ultimatif .....	26
<b>Bagian Lima:</b> Dharma Pengendalian pada Jurus Hidup .....	27
• 5.a. Lapis Tekstual-Simbolik .....	28
• 5.b. Lapis Praktikal-Eksistensial .....	29
• 5.c. Lapis Ultimatif .....	30
<b>Bagian Enam:</b> Sangha Pengendalian pada Komunitas Handal .....	33
• 6.a. Lapis Konvensional-Komunal .....	34
• 6.b. Lapis <i>Ārya-Saṅgha</i> .....	35
• 6.c. Lapis Ultimatif Sangha sebagai Medan Kesalingterhubungan .....	36
<b>Bagian Tujuh:</b> Dari Meminta ke Menegaskan Aspirasi .....	39
• Jurus yang Dilatih, Bukan Payung yang Ditunggu .....	39

- Teladan Paling Jelas .....41
- Rumusan Baru: Sebuah Penegasan,  
Bukan Permohonan .....41

**Bagian Delapan: Ketika Resep Tidak Pernah Diminum**

Implikasi Paradigma Pasif .....43

- Salah Membaca Wasiat Terakhir ..... 43
- Jimat yang Tidak Menyembuhkan .....44
- Ketika Latihan Dipakai untuk Mempertebal Ego .....45
- Koreksi Arah, Bukan Sekadar Koreksi Istilah.....46

Penutup: Cita Rasa Kebebasan dalam Pengendalian Diri .....47

Daftar Pustaka .....51

## Pendahuluan

### **Sebuah Pergeseran dari Kebiasaan ke Kesadaran**

Ketika kita mengucapkan "*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi — Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi — Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*" di hadapan altar — atau bahkan dalam keheningan batin yang paling sederhana — kita sedang menyatakan sesuatu yang jauh melampaui formula ritual. Dalam tradisi Buddhis Indonesia, pengucapan ini lazim dipahami sebagai **Tiga Perlindungan**: sebuah permohonan agar *Buddha*, *Dharma*, dan *Sangha* menjadi naungan yang menjaga kita. Pemahaman itu akrab, hangat, dan memberi rasa aman. Namun justru di titik inilah pertanyaan penting muncul: adakah sesuatu yang tersembunyi di balik kenyamanan terjemahan ini?

Gagasan inti esai ini sebenarnya sudah sangat lama menjadi bahan pembelajaran dalam rangkaian retreat (*belabar* – belajar bareng) di bawah bimbingan Upa. Salim Lee bersama komunitas Bumi Borobudur. Ide untuk menyusun gagasan ini dalam sebuah esai sempat lama mengendap. Namun dari sesi piwulang terbaru (2026) — dalam rangkaian *Piwulang Borobudur Buddhadharma Nusantara* — semakin meyakinkan bahwa sudah saatnya tema — pembacaan *saraṇa-gamana* sebagai

“pengandalan,” bukan “perlindungan.”<sup>1</sup> — ini diangkat ke format tulisan yang lebih terstruktur dan bisa dipertanggung-jawabkan dalam ruang kajian Buddhadharma. Dari benih yang ditanam dalam sesi pembelajaran tersebut, esai ini tumbuh: Ini adalah sebuah upaya memperluas dan memperdalam argumen tersebut dengan menelusuri akar filologis dan genealogis terjemahan “perlindungan,” mengurai implikasi praktis dari pergeseran paradigma ini, serta mencari resonansinya dalam kearifan Nusantara.

Kata “perlindungan” menyiratkan sebuah postur menunggu tanpa daya: kita yang rapuh, berada di bawah naungan yang lebih berkuasa. Postur seperti ini berbahaya secara halus, sebab ia dapat membuat batin terbiasa menjadi penerima pasif. Padahal inti ajaran *Buddhadharma* justru mengarahkan kita pada kesadaran, daya upaya, dan tanggung jawab batin yang aktif. Kelesah — bukan kotoran yang datang dari luar, melainkan kekeruhan yang kita sendiri ciptakan melalui kebingungan (*moha*) dan kekeliruan memahami realitas (*avidyā*) — tidak akan mereda hanya karena kita berada di bawah payung yang benar. Ia mereda ketika kita berhenti mengaduknya, lalu membiarkan kejernihan yang memang sudah ada itu mengendap hadir kembali dengan sendirinya.

---

<sup>1</sup>Lee, Salim. “Ucapan Bajik: Bagian 1 — *Tri-Sarana* dan *Sīla*.” Bahan sesi pembelajaran dalam rangkaian Piwulang Borobudur Buddhadharma Nusantara, disampaikan melalui sesi Zoom. Perth, Australia, 2026.

Karena itu, terjemahan “perlindungan” bukan sekadar pilihan kata yang kurang tepat. Ia mewarisi lapisan makna dari tradisi penerjemahan Barat yang membawa horizon semantik tertentu, sehingga ketika *saraṇa* dialihkan menjadi *refuge* lalu dibaca sebagai “perlindungan,” kita berisiko mengimpor cara pandang yang kurang sejalan dengan semangat *Buddhadharma*. Ironisnya, bahasa Indonesia sendiri sudah menyediakan kata yang lebih dekat secara konseptual: **sarana** — langsung dari Sansekerta — yang bermakna alat, cara, jalan, atau perantara untuk mencapai tujuan.

Esai ini mengusulkan pergeseran yang sederhana namun substantif: dari “**Tiga Perlindungan**” menuju “**Tiga Sarana**” — atau lebih tepat lagi, “**Tiga Pengendalian.**” Ini bukan upaya mengganti tradisi, melainkan memulihkan dimensi aktif yang sejak awal sudah ada di dalamnya.

Kita akan menelusuri dasar filologis dan historis dari pergeseran ini, lalu mengurai bagaimana Buddha, Dharma, dan Sangha masing-masing berfungsi sebagai sarana yang dijalankan — bukan payung yang ditunggu. Pada akhirnya, kita akan tiba pada satu rumusan konkret yang dapat menjadi pegangan batin sehari-hari.



KESADARAN

-- Bagian Satu --

## Dari Rasa Aman Eksternal ke Arah Aspirasi Diri

Mencari rasa aman adalah respons yang sangat manusiawi. Kita mengenal keinginan untuk berlindung dari panas dan hujan, dari ancaman, dari ketidakpastian, dan dari segala sesuatu yang terasa lebih besar daripada diri kita. Dalam pengertian itu, perlindungan memang menyentuh lapisan paling dasar dari pengalaman manusia yang mencari rasa aman. Namun ketika konsep ini dibawa ke wilayah *Buddhadharma*, kita berhadapan dengan medan makna yang lebih halus. Ancaman yang paling mendasar bagi batin ternyata bukan datang dari luar.

Dalam ajaran Buddha, ancaman itu berasal dari dalam — dari apa yang dalam bahasa *Pali* disebut *kilesa*, dan dalam bahasa Indonesia (KBBI) dapat kita sebut sebagai **kelesah**: kekeruhan batin yang kita sendiri ciptakan. Ia bukan kotoran yang datang dari luar atau lingkungan lalu menempel dan mencemari batin kita, melainkan pola kegelisahan yang tumbuh dari cara batin memahami dan merespons pengalaman.

Tiga bentuk utamanya ialah *lobha*, *dosa*, dan *moha*. *Lobha* adalah gairah dan hasrat yang terus ingin dipuaskan, lahir dari keyakinan keliru bahwa memenuhi

semua keinginan akan menghasilkan kebahagiaan. *Dosa* adalah *aversi* atau penolakan terhadap segala yang tidak menyenangkan, tidak mendukung atau tidak menguntungkan, lahir dari keyakinan keliru bahwa menyingkirkan semua yang tidak disukai akan menghasilkan kebahagiaan. *Moha* adalah kebingungan mendasar tentang cara kerja realitas, dan dari kebingungan inilah dua gerak batin lainnya (*lobha, dosa*) menemukan daya hidupnya.

Ketiganya bukan jenis kejahatan moral. Mereka adalah pola batin yang bertumpu pada satu akar yang sama: *avidyā*, yakni kekeliruan memahami realitas sebagaimana adanya. Karena akarnya berada di dalam, maka penyelesaiannya pun harus terjadi dari dalam. Batin tidak membutuhkan perlindungan dari luar; ia membutuhkan kejernihan oleh batin itu sendiri yang memungkinkannya melihat realitas sejati dengan jelas.

Di sinilah letak persoalan dengan paradigma “perlindungan”. Jika *Buddhadharma* dibayangkan sebagai naungan yang menjaga kita dari guncangan luar, maka masalahnya telah dipahami secara keliru. Batin yang keruh bukan sedang diserang dari luar; ia sedang mengaduk dirinya sendiri. Tidak ada payung yang dapat menghentikan pengadukan itu. Yang dibutuhkan adalah pelatihan: pelatihan untuk berhenti bereaksi secara otomatis, pelatihan untuk melihat dengan jernih, dan pelatihan untuk membiarkan kejernihan batin bekerja kembali. Karena itu, orientasi yang lebih tepat bukan

berlindung, melainkan mengandalkan: mengandalkan *Buddha* sebagai teladan dan arah, *Dharma* sebagai jalan dan metode, *Sangha* sebagai lingkungan yang menopang latihan.



## **Batin yang Jernih dan Gangguan yang Bersifat Kondisional**

Jika kelesah adalah kekeruhan yang kita sendiri ciptakan, maka pertanyaan yang lebih dalam segera muncul: “apakah kekeruhan itu merupakan hakikat batin kita, ataukah kekeruhan itu hanya menutupi sesuatu yang pada dasarnya berbeda?” Jawaban atas pertanyaan ini menentukan arah seluruh jalan spiritual, sebab dari sanalah kita mengetahui apakah praktik adalah upaya mencari sesuatu yang belum ada, atau justru memulihkan sesuatu yang sejak awal telah ada.

Buddha memberikan penegasan yang sangat jelas dalam *Aṅguttara Nikāya*:

*“Pabhassaraṃ idaṃ, bhikkhave, cittaṃ. Tañ ca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭaṃ.”*<sup>2</sup>

*Batin ini, para bhikkhu, hakikatnya bercahaya. Namun ia tercemari oleh kelesah yang datang menumpang.*

Dalam pernyataan singkat ini terdapat dua kata kunci yang saling melengkapi: **pabhassara** dan **āgantuka**. Kata *pabhassara* berarti bercahaya, jernih, terang, atau

---

<sup>2</sup>Aṅguttara Nikāya I.10 (Pabhassara Sutta). Dalam: Bodhi, Bhikkhu (penj.). The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya. Boston: Wisdom Publications, 2012, hlm. 97.

memiliki kualitas luminositas intrinsik. Buddha memulai dengan menegaskan kualitas dasar batin sebelum berbicara mengenai kelesah. Ini menunjukkan bahwa fokus utama ajaran bukanlah kegelapan, melainkan kemungkinan kejernihan yang selalu hadir sebagai potensi.

Sementara itu, kata *āgantuka* berarti yang datang dari luar, yang menumpang, yang bukan penghuni asli. Kelesah disebut *āgantuka* karena ia bukan sifat hakiki batin. Ia muncul karena kondisi-kondisi tertentu, bertahan karena terus dipelihara oleh ketidakawasan, dan lenyap ketika kondisi penopangnya tidak lagi tersedia.

Ketika kedua istilah ini dibaca bersama, pesan Buddha menjadi sangat mendalam. Kelesah bukanlah inti diri yang harus diperangi, dan kejernihan bukanlah sesuatu yang harus diciptakan. Yang satu hanyalah tamu yang datang dan pergi; yang lain adalah kemungkinan yang selalu hadir tetapi tertutupi. Praktik Buddhadharma karena itu bukan proses membangun batin baru, melainkan proses menyingkap kembali kualitas *pabhassara* yang selama ini terselubung oleh lapisan-lapisan kelesah yang bersifat *āgantuka*.

Gambaran yang paling tepat barangkali adalah kolam yang jernih. Airnya memang bersih dari awal, tetapi ketika permukaan terus diaduk, kejernihan dasarnya tidak lagi tampak. Bukan karena air itu telah berubah menjadi keruh secara hakiki, melainkan karena gerak pengadukannya belum berhenti. *Moha* dan *avidyā* dapat dipahami sebagai gerak pengadukan itu: “kebingungan dan keliru mengerti”

yang terus mengusik permukaan, sehingga kejernihan yang ada di bawahnya seolah menghilang.

Gambaran ini penting, karena ia mengubah seluruh orientasi praksis. Jika batin menjadi keruh karena tercemar kotoran dari luar, maka jalan spiritual mudah dipahami sebagai proyek pembersihan dari luar ke dalam. Tetapi jika batin pada dasarnya jernih dan hanya menjadi kabur karena diaduk oleh kelesah yang kondisional, maka jalan spiritual bergeser maknanya secara mendasar: bukan mencuci atau menambahkan bahan pembersih dari luar, melainkan hanya perlu berhenti mengaduk. Bukan menambahkan sesuatu dari luar, melainkan menghentikan gerakan yang tidak perlu.

Di sinilah *sammā vāyāma* (daya upaya tepat) menemukan makna yang sesungguhnya. Ia bukan kerja keras yang memaksa, melainkan kewaspadaan yang mengenali kapan batin mulai mengaduk dirinya sendiri, lalu memilih untuk tidak melanjutkan gerakan itu. Sedikit demi sedikit, permukaan batin menjadi tenang. Dan ketika permukaan itu tenang, dasar yang jernih tampak kembali — bukan karena diciptakan, melainkan karena sejatinya kejernihan itu memang selalu ada di sana.

Inilah yang membuat **pengandalan** jauh lebih tepat daripada **perlindungan** sebagai cara membaca *Tri-Sarana*. Kita tidak terutama membutuhkan perlindungan dari kotoran luar; kita membutuhkan sarana untuk mengenali dan menghentikan kelesah yang kita sendiri ciptakan. Buddha, Dharma, dan Sangha menjadi sarana

andal bagi pergeseran itu: bukan atap atau payung gaib yang menaungi kita, melainkan metode yang menuntun kita agar berhenti mengaduk batin.



-- Bagian Tiga --

## **Tinjauan Leksikal dan Kritik Genealogis: Dari Mana “Perlindungan” Datang?**

Sebelum menelusuri makna *sarana*, ada pertanyaan yang lebih mendasar perlu diajukan terlebih dahulu: dari mana sesungguhnya kata “perlindungan” itu datang? Apakah ia memang padanan kata yang setia pada makna esensialnya, ataukah ia membawa muatan makna dari tradisi lain yang masuk tanpa kita sadari?

### ***Pali* sebagai Bahasa *Hybird***

Banyak pembaca mengira bahwa teks-teks *Pali* adalah rekaman langsung kata-kata Buddha, seolah-olah *Pali* merupakan bahasa tutur yang hidup begitu saja di mulut Beliau. Kenyataannya lebih kompleks. Dalam kajian filologis Buddhis modern, termasuk pada studi Oskar von Hinüber dan Jan Nattier, *Pali* dipahami sebagai bahasa sastra-liturgis yang sengaja diciptakan dan dibakukan untuk transmisi ajaran, bukan sebagai bahasa ibu historis.<sup>3</sup> Nattier merumuskannya secara tajam: *Pali*

---

<sup>3</sup>Von Hinüber, Oskar. *A Handbook of Pāli Literature*. Berlin: Walter de Gruyter, 1996; Nattier, Jan. “Dalam Bahasa Apakah Buddha Berbicara? Proto-Sejarah Penerjemahan Ajaran Buddhis dari Gandhari dan *Pali* ke Bahasa Tionghoa Dinasti Han.” Ceramah kunci, Translation & Transmission Conference 2017, Boulder, Colorado, 2 Juni 2017. Ditranskripsi oleh Tim Bumi Borobudur,

adalah bahasa yang dihimpun dari unsur-unsur berbagai bahasa lisan untuk membentuk suatu medium bersama bagi pewarisan ajaran — **sebuah kompromi linguistik, berupa teks** — bukan bahasa tutur yang tunggal.

Implikasinya penting. Karena *Pali* sendiri merupakan bentuk hasil penataan dan pembakuan dari berbagai *Prakerta*, kita tidak boleh berhenti di *Pali* ketika ingin menelusuri lapisan makna sebuah istilah. Kita perlu membuka lapisan yang lebih tua dan lebih luas dalam ruang bahasa India, tempat akar-akar Sansekerta dan *Prakerta* saling berelasi dalam sejarah *Buddhadharma*.

### **Akar yang Lebih Tua: Saraṇa dan Gerak Aktifnya**

Dalam ekosistem Sansekerta, *śaraṇa* berhubungan dengan nuansa ‘gerak menuju,’ ‘berpaut pada,’ atau ‘mengambil arah pada sesuatu.’<sup>4</sup> Akar verbal  $\sqrt{sr}$  mengandung dimensi gerak aktif-aspiratif: bukan postur diam di bawah naungan, melainkan gerak batin yang memilih arah dan melangkah menuju sesuatu yang diandalkan. Dimensi aktif inilah yang kemudian cenderung tertutup — bukan karena ajaran Buddha kehilangan semangat aslinya, melainkan karena sejarah

---

November 2019. Rekaman video:  
<https://www.youtube.com/watch?v=aCCkA12ynLs>

<sup>4</sup>Monier-Williams, Monier. *A Sanskrit-English Dictionary*. Oxford: Clarendon Press, 1899 (cetak ulang 2002), entri *śaraṇa*, hlm. 1059; Rhys Davids, T.W. & Stede, William. *Pāli-English Dictionary*. London: Pali Text Society, 1921–1925, entri *saraṇa*, hlm. 696.

penerjemahan memberi lapisan semantik lain yang akhirnya kita warisi tanpa upaya serius memeriksanya kembali.

## Warisan Terjemahan Kolonial

Ketika sarjana-sarjana Eropa abad ke-19 dan awal abad ke-20 mulai menerjemahkan kanon *Pali* ke dalam bahasa-bahasa Barat, kosakata spiritual yang mereka miliki sangat dibentuk oleh horizon semantik Kristen-Barat.<sup>5</sup> Dalam horizon itu, Tuhan sering dibayangkan sebagai pelindung, benteng, tempat berlindung — sebuah imajinasi yang mudah dikenali dalam ungkapan seperti “*The Lord is my refuge and my fortress*” (Mazmur 91:2). Kata *refuge* dalam bahasa Inggris membawa asumsi tentang subjek yang rapuh, ancaman dari luar, dan penolong yang lebih berkuasa yang menyelamatkan dari luar.

Ketika *saraṇa* diterjemahkan sebagai *refuge*, seluruh lapisan semantik itu ikut terbawa — sering kali secara diam-diam, tetapi dengan konsekuensi nyata terhadap cara praktisi memahami relasinya dengan Buddha, Dharma, dan Sangha. Penerjemah Indonesia kemudian mewarisi padanan ini tanpa banyak pemeriksaan kritis. “Perlindungan” diterima sebagai terjemahan baku,

---

<sup>5</sup>Almond, Philip C. *The British Discovery of Buddhism*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988; Lopez, Donald S. (peny.). *Curators of the Buddha: The Study of Buddhism under Colonialism*. Chicago: University of Chicago Press, 1995.

padahal belum tentu ia paling memadai untuk menangkap orientasi aktif yang dikandung istilah asalnya.

### **Pemulihan Makna Lewat Bahasa Kita Sendiri**

Ironinya justru dekat dengan kita. Bahasa Indonesia telah menyerap kata **sarana** langsung dari Sansekerta, dengan makna yang jauh lebih selaras dengan semangat *Buddhadharma*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, *sarana* berarti alat, cara, media, atau daya upaya untuk mencapai tujuan. Dalam bahasa Jawa, *srana* memanggul resonansi yang serupa: sesuatu yang mengantar, memfasilitasi, dan memungkinkan sesuatu yang lain terjadi.

Kata yang kita cari sebenarnya sudah ada dalam bahasa kita sendiri. Ia tidak perlu diimpor; ia hanya perlu dikenali kembali. Maka ketika kita mengusulkan “Tiga Sarana” sebagai pengganti “Tiga Perlindungan,” kita tidak sedang berinovasi secara sembarangan. Kita sedang *memulihkan* — mengembalikan dimensi aktif yang selalu ada dalam *sarāṇa*, yang tertekan oleh lapisan terjemahan kolonial, dan yang ternyata sudah hidup dalam bahasa Indonesia itu sendiri.

*Sarana* adalah sesuatu yang dipakai, dijalankan, dan diaktifkan. Ia menuntut partisipasi penuh. Dan itulah persis yang dimaksudkan oleh Buddha ketika menjelang *parinibbāna*, Beliau bukan berpesan “berlindunglah pada-

Ku” — melainkan “jadikanlah dirimu pulau bagimu sendiri, andalkan Dhamma yang telah Kuwariskan.”

## **Bergeser ke Pengandalan**

Pilihan diksi “pengandalan” ini diserap dari pemaparan materi presentasi Upa. Salim Lee (Ucapan Bajik: Bagian 1 — *Tri-Sarana* dan *Sīla, Bumi Borobudur, 2026*). Oleh beliau diterangkan bahwa pilihan kata *pengandalan* atas *sarana* bukanlah sekadar alternatif bahasa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata “mengandalkan” berarti menjadikan sesuatu (*sarana*) sebagai tumpuan harapan, mempercayakan kepada kemampuan atau daya yang dimiliki sesuatu itu. Sementara kata “andal” sendiri merujuk pada sesuatu yang dapat dipercaya, dapat diharapkan, dan telah terbukti kemampuannya. Dengan demikian, pengandalan atas sarana tidak mengandung makna menyerahkan tanggung jawab kepada pihak lain, melainkan menunjuk pada keputusan sadar untuk menggunakan sesuatu yang telah terbukti bernilai dan berfungsi baik sebagai penopang dalam mencapai tujuan.

Di sinilah perbedaannya dengan ketergantungan. Ketika seseorang bergantung, pusat daya diletakkan pada sesuatu di luar dirinya. Ketika seseorang mengandalkan, pusat daya tetap berada pada dirinya, tetapi ia menggunakan sesuatu atau sarana yang terpercaya itu sebagai penunjang perjalanan. Seorang petani mengandalkan cangkulnya, tetapi cangkul itu tidak

mengolah sawah dengan sendirinya. Seorang pelaut mengandalkan kompasnya, tetapi kompas itu tidak menggerakkan kapal. Seorang murid mengandalkan gurunya, tetapi sang guru tidak dapat berlatih menggantikan murid tersebut. Dalam setiap kasus, pengendalian selalu mengandaikan keterlibatan aktif dari pihak yang mengandalkan.

Dalam konteks *Tri-Sarana*, makna ini menjadi sangat penting. Buddha diandalkan karena Beliau menunjukkan bahwa Penggugahan adalah kemungkinan nyata bagi manusia. Dharma diandalkan karena ia menyediakan peta dan metode yang telah teruji untuk membebaskan batin dari kelesah. Sangha diandalkan karena ia menghadirkan lingkungan dan persahabatan spiritual yang menopang praktik. Namun ketiganya tidak pernah menggantikan upaya diri. Sebagaimana peta tidak dapat berjalan dan kompas tidak dapat berlayar, Buddha, Dharma, dan Sangha tidak dapat berlatih menggantikan praktisinya.

Karena itulah *Tri-Sarana* lebih tepat dipahami sebagai tiga pengendalian daripada tiga perlindungan. Ketiganya bukan atap tempat kita berteduh dari badai kehidupan, melainkan sarana yang kita gunakan untuk menavigasi badai tersebut dengan lebih waskita. Mereka tidak membebaskan kita dari keharusan berlatih; justru memungkinkan pelatihan itu berlangsung dengan arah yang jelas, metode yang tepat, dan dukungan yang memadai.

## **Buddha: Pengendalian pada Yang Tergugah**

Mengandalkan Buddha bukan berarti menyerahkan hidup kepada sosok supranatural yang akan mengurus segalanya dari luar. Pemahaman semacam itu bukan hanya keliru secara ajaran, melainkan juga berlawanan arah dengan yang justru ditunjukkan oleh kata “Buddha” itu sendiri.

Kata **Buddha** berasal dari akar Sanskerta  $\sqrt{budh}$  — bangun, sadar, melihat dengan terang. Bukan “yang melindungi.” Bukan “yang menyelamatkan.” Melainkan **Yang Telah Tergugah**: pribadi yang telah merealisasikan kebangkitan batin melalui pelatihan panjang menuju pemurnian, terarah dengan tepat, dan kewaskitaan mendalam menembus hakikat realitas. Maka mengandalkan Buddha berarti mengandalkan potensi atau kemungkinan penggugahan itu sendiri — bukan figur di luar yang bekerja menggantikan kita. Pengendalian ini bekerja dalam tiga lapis, dari yang paling konkret hingga yang paling dalam.

### **4.a. Lapis Simbolik**

Lapis pertama adalah yang paling mudah dilihat dan disentuh: arca, rupa, nama, kisah hidup, dan gestur-gestur

penghormatan di depan altar. Di sini pengendalian bekerja melalui bentuk, dan itu bukan sesuatu yang perlu dianggap kecil nilainya.

Batin manusia membutuhkan titik tumpu. Ia mudah terpecah, mudah terseret arus reaktif, mudah melupakan arah. Bentuk-bentuk simbolik bekerja sebagai jangkar perhatian: mereka membantu batin berhenti sejenak dari kebiasaannya, lalu mengarahkan kesadaran kepada kualitas yang disimbolkan — bangun, hening, dan jernih. Ketika seseorang menundukkan kepala di depan arca Buddha, ia bukan menyembah benda mati. Ia sedang melatih arah batin agar melek layaknya Buddha.

Simbol adalah jembatan, bukan tujuan. Ia seperti pelita kecil di ruang gelap — bukan matahari, tetapi cukup untuk menuntun langkah pertama. Pengendalian pada lapis simbolik adalah kesediaan untuk dipandu oleh bentuk sebelum kita cukup kuat berjalan tanpa penanda.

#### **4.b. Lapis Historis – Eksistensial**

Lapis kedua bergerak dari simbol ke manusia — sosok Sakyamuni Buddha yang sungguh hidup, berjuang, dan tergugah. keberadaannya penting, karena penggugahan mudah terasa seperti konsep abstrak yang hanya milik makhluk luar biasa. Buddha historis membantah ilusi itu. Ia adalah manusia yang meninggalkan kenyamanan, bergulat dengan kelesahnya sendiri, mencari dengan sepenuh hati dan jasmani, dan akhirnya menembus

kebingungan mendasar tentang realitas. Ia bukan terlahir tergugah — ia menjadi tergugah melalui jalan yang ditempuh.

Seorang pendaki yang melihat jejak di lereng gunung tidak memuja jejak itu. Ia memperoleh sesuatu yang jauh lebih berharga: keyakinan bahwa jalur ini dapat dilalui. Demikian pula Buddha historis — ia adalah preseden eksistensial, referensi hidup bahwa penggugahan bukan dongeng, melainkan kemungkinan manusiawi yang nyata.

Ada satu momen dalam tradisi yang menunjukkan bahwa Buddha sendiri sudah mengarahkan kita melampaui lapisnya yang historis. Ketika *Bhikkhu Vakkali* yang sedang sakit keras merindukan kehadiran fisik Sang Guru, Buddha mengunjunginya dan berkata dengan tegas:

*“Cukup, Vakkali. Apa gunanya melihat tubuh busuk ini? Barang siapa melihat Dhamma, ia melihat-Ku.”*<sup>6</sup> (Vakkali Sutta, SN 22.87)

Ini bukan penolakan yang dingin. Ini adalah pengalihan kasih yang paling jujur: jangan andalkan bentuk yang akan lenyap — andalkan Dharma yang tidak terikat waktu. Pencarian tertinggi dalam *Buddhadharma* selalu mengarah ke dalam, bukan ke luar. Di sinilah lapis ketiga pengendalian dibuka.

---

<sup>6</sup>Samyutta Nikāya 22.87 (Vakkali Sutta). Dalam: Bodhi, Bhikkhu (penj.). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 2000, hlm. 938.

#### 4.c. Lapis Ultimatif

Lapis ketiga adalah yang paling halus, dan sekaligus paling menentukan. Pada lapis ini, yang diandalkan bukan lagi sosok di luar, melainkan kemungkinan penggugahan dalam diri kita sendiri. Benih kewaskitaan (*prajñā*) itu sudah ada, tetapi sering tertutup oleh kelesah — oleh permukaan yang terus diaduk. Mengandalkan Buddha di tingkat ini berarti menggeser pusat identitas: dari “aku yang reaktif, yang terus mengejar dan menolak” menuju keterbukaan batin yang lebih dalam, yang tidak lagi dikuasai oleh *lobha* dan *dosa* sebagai cara hidup.

Ini bukan pelarian dari diri. Ini pembalikan arah dari dalam. Seperti bara api kecil yang tertutup abu — kita tidak perlu menciptakan api baru. Kita hanya perlu berhenti menimbun abu, dan membiarkan bara yang memang sudah ada itu menyala kembali. Penggugahan bukan sesuatu yang datang dari luar dan mengisi ruang kosong; ia adalah kejernihan yang kembali pulih ketika pengadukan berhenti.

Maka ketika kita mengucapkan ***“Buddham saraṇaṃ gacchāmi,”*** kita sedang menyatakan sesuatu yang jauh lebih aktif dari permohonan: **“Saya beranjak menuju Yang Tergugah — menjadikan penggugahan itu sebagai arah, teladan, dan kemungkinan yang saya andalkan dalam diri saya sendiri.”**

## **Dharma: Pengendalian pada Jurus Hidup**

Dharma sering dibayangkan sebagai kumpulan ajaran yang harus dipelajari, dihafal, dan dipegang teguh. Pemahaman itu tidak salah sepenuhnya, tetapi jika berhenti pada pemahaman itu, jelas terlalu dangkal. Dharma bukan hanya isi ajaran; ia adalah cara kerja realitas itu sendiri, sekaligus jalan yang ditawarkan untuk menyelaraskan diri dengan cara kerja itu. Dua dimensi ini tidak dapat dipisahkan: memahami Dharma tanpa menjalankannya adalah seperti mengetahui bahwa kolam bisa jernih tanpa pernah berhenti mengaduknya.

Ada tiga sifat Dharma yang dalam tradisi selalu disebut berdampingan: *sandit̄thiko* — dapat dipirsa dan dibuktikan secara aktual dalam pengalaman sendiri; *akāliko* — dapat segera dialami langsung seketika itu juga; dan *ehipassiko* — mengundang siapa pun untuk datang dan membuktikannya sendiri. Ketiganya menegaskan bahwa Dharma bukan sesuatu yang dimaksudkan untuk sekadar dipercayai, melainkan untuk dialami dan dihayati. Ia bukan dogma, tetapi jalan. Bukan sekadar informasi tentang dunia, melainkan cara menata batin agar selaras dengan kenyataan. Karena itu Dharma paling tepat dipahami sebagai **jurus hidup**: sesuatu yang dilatih,

diasah, dijalankan, dan akhirnya menjadi bagian dari cara kita memandang, memahami, dan menjalani kehidupan.

### **5.a. Lapis Tekstual-Simbolik**

Lapis pertama adalah Dharma sebagai teks: sutra, vinaya, abhidharma, dan rumusan-rumusan ajaran yang menyusun kerangka pemahaman kita tentang jalan. Di sini Dharma hadir sebagai peta, dan peta adalah sesuatu yang sangat berharga bagi seseorang yang belum mengenal medan atau jalan yang hendak dilalui.

Tetapi peta bukan medan atau jalan itu sendiri. Seseorang yang baru belajar berenang tidak diminta terlebih dahulu memahami seluruh teori tentang air — ia lebih dulu mengenal bentuk gerak, ritme napas, dan batas-batas keselamatan. Teks Dharma bekerja serupa: ia menolong batin mengenali struktur pengalaman sebelum pengalaman itu sendiri datang. Ia memberi nama pada apa yang sebelumnya kabur, dan memberi arah pada apa yang sebelumnya terasa acak.

Pengandalan pada lapis ini adalah kesediaan untuk dipandu, bukan berhenti pada kutipan. Teks dijalankan sebagai pintu masuk menuju penghayatan; jika disakralkan tanpa dihidupi, ia mudah berubah menjadi jimat yang hanya dipuja-puja, bukan jalan untuk *dilakoni*.

## 5.b. Lapis Praktikal – Eksistensial

Lapis kedua adalah Dharma yang turun ke dalam tubuh, ucapan, dan batin sehari-hari — menjadi Delapan Ruas Jalan *Arya* yang dijalankan bukan di atas kertas, melainkan dalam cara kita berbicara, memilih, menahan dorongan, dan menata perhatian. Inilah *laku* dharma.

Di sini Dharma berhadapan langsung dengan kelesah. Ketika *lobha* muncul — hasrat-gairah yang terus ingin dipuaskan — Dharma menawarkan jurus kemurahan hati (*dāna*), yang melatih batin untuk melepas. Ketika *dosa* menyala — aversi yang mendorong kita menolak semua yang tidak menyenangkan — Dharma menawarkan jurus *semeleh*: penerimaan yang tenang, bukan kepasrahan yang lemah. Ketika *moha* mengaburkan — kebingungan yang membuat kita tidak tahu sedang berdiri di mana — Dharma menawarkan jurus *sati*: keawasan perhatian yang mengenali tanpa segera bereaksi – raktif.

Sakyamuni Buddha pernah menggambarkan dirinya sebagai tabib, kelesah sebagai penyakit, dan Dharma sebagai obat. Tabib terbaik pun tidak dapat menyembuhkan pasien yang hanya memandangi botol obatnya dengan penuh hormat lalu meletakkannya di altar. Resepnya mungkin sempurna, tetapi obat hanya bekerja ketika diminum. Pengandalan pada Dharma di lapis ini adalah kesediaan untuk benar-benar menjalani terapi, bukan sekadar mengagumi sang dokter.

### 5.c. Lapis Ultimatif

Pada lapis terdalam, Dharma bukan lagi teks atau metode, melainkan kenyataan itu sendiri sebagaimana adanya: *anicca* (ketidakekalan), *dukkha* (ketidakpuasan yang lahir dari mencengkeram yang tidak kekal), dan *anattā* (tanpa inti diri yang tetap). Di sini pengendalian pada Dharma berarti mengakui bahwa kebenaran tidak tunduk pada selera pribadi. Kita bukan memilih kenyataan berdasarkan kenyamanan kita — kita menyelaraskan diri dengan kenyataan agar batin tidak terus bertentangan dengan hakikatnya.

Inilah yang dimaksud dengan hidup *sammā* — selaras dengan Dharma. Bukan kepatuhan pada aturan dari luar, melainkan cara hidup yang tumbuh dari melihat langsung (*yathābhūta darśana*): melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, tanpa lapisan opini, harapan, atau ketakutan yang kita tambahkan sendiri. Ketika kewaskitaan (*prajñā*) mulai tumbuh dari latihan yang berkesinambungan, Dharma tidak lagi terasa seperti beban yang dipikul — ia menjadi cara batin bernapas.

Hal ini ditegaskan dalam pesan Buddha kepada Ānanda menjelang *parinibbāna*:

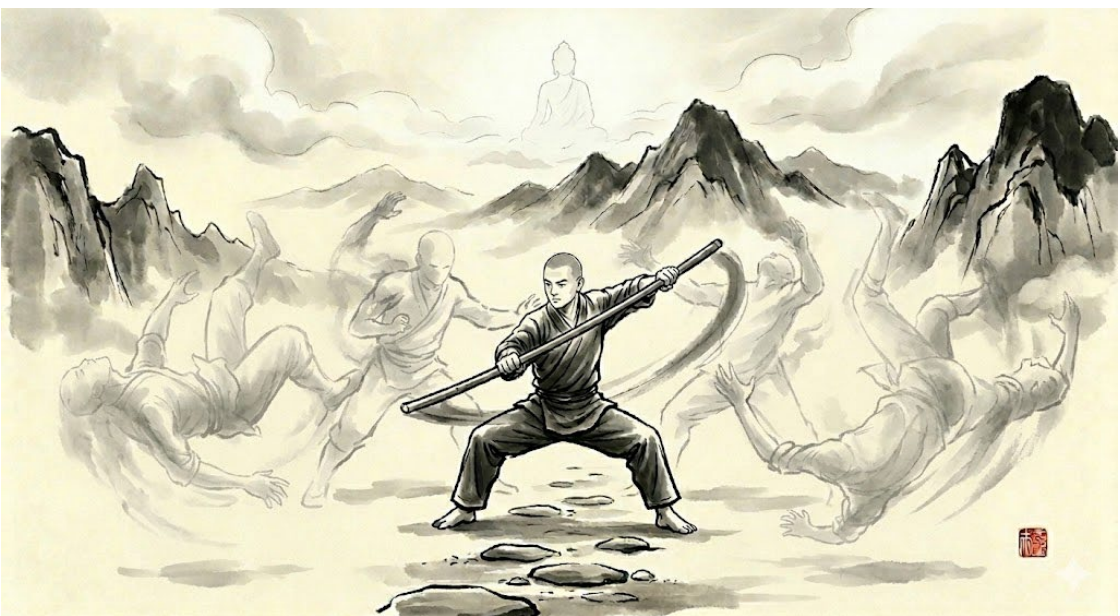
*“Mungkin saja, Ānanda, di antara kalian ada yang berpikir: ‘Sang Guru telah tiada, sekarang kita tidak punya Guru lagi.’ Tetapi, Ānanda, hal ini tidak boleh dipandang demikian. Dhamma dan Vinaya yang telah Kuajarkan dan Kujelaskan, itulah Gurumu*

*setelah Aku tiada.”*<sup>7</sup> (Mahāparinibbāna Sutta, DN 16)

Pesan ini menegaskan bahwa Dharma bukan warisan pasif, melainkan pedoman aktif yang harus dijalankan, ditempuh, dan dihidupi. Dharma adalah peta jalan yang harus kita gunakan untuk menavigasi kehidupan; sebuah peta tidak akan berjalan untuk kita.

---

<sup>7</sup>Dīgha Nikāya 16 (Mahāparinibbāna Sutta). Dalam: Walshe, Maurice (penj.). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 1995, hlm. 270.



## **Sangha: Pengendalian pada Komunitas Handal**

Sangha adalah **jaringan pendukung spiritual dan lingkungan hidup** yang esensial bagi praktisi Dharma. Ia bukan hanya sekumpulan orang, melainkan cerminan dan pendorong bagi komitmen batin kita. Jika Buddha adalah tujuan dan Dharma adalah petanya, maka Sangha adalah **kru kapal** yang berlayar bersama kita — memastikan kita tetap berada di jalur yang benar, mengingatkan ketika kita mulai menyimpang, dan menopang ketika tenaga sendiri sedang surut. Keberadaan Sangha, sebagai komunitas para siswa baik monastik maupun awam, menyediakan landasan bagi persahabatan spiritual yang luhur (*kalyāṇamitra* — mitra handal di jalan).

Buddha melihat peran ini jauh lebih sentral dari yang sering kita bayangkan. Ketika Ānanda suatu hari berkata dengan antusias bahwa persahabatan spiritual yang baik adalah sebagian dari kehidupan suci, Buddha mengoreksinya langsung dan tegas:

*“Tidak demikian, Ānanda! Persahabatan yang bajik, pendampingan yang bajik, kerelaan hati untuk berada di antara orang-orang bajik — itulah*

*seluruhnya (sakalameva) — Ānanda, kehidupan suci ini.*"<sup>8</sup> (Upaḍha Sutta, SN 45.2)

Bukan setengah, tetapi seluruhnya. Ini pernyataan tentang betapa mendalamnya pengaruh lingkungan terhadap arah batin. Kita tidak berlatih dalam ruang hampa — kita berlatih di dalam dan bersama relasi.

### **6.a. Lapis Konvensional – Komunal**

Lapis pertama adalah Sangha yang paling mudah dikenali: komunitas monastik dan awam yang berlatih, belajar, dan saling menopang. Di sini Sangha berfungsi sebagai wadah yang membuat latihan tidak sepi, tidak liar, dan tidak mudah putus.

Batin manusia sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungannya. Saat sendiri, komitmen mudah melunak — selalu ada alasan yang tampak masuk akal untuk menunda, mengecualikan diri, atau menyerah sedikit demi sedikit. Dalam komunitas yang berlatih bersama, ritme kolektif menjadi penopang ketika energi pribadi sedang surut.

Sangha dalam lapis ini seperti taman tempat tanaman muda tumbuh — bukan untuk membuatnya bergantung

---

<sup>8</sup>Saṃyutta Nikāya 45.2 (Upaḍha Sutta). Dalam: Bodhi, Bhikkhu (penj.). *The Connected Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 2000, hlm. 1524. Catatan: kata Pali yang digunakan dalam teks standar adalah sakalameva (“seluruhnya”), bukan “setengah” — menegaskan bahwa persahabatan spiritual yang baik adalah keseluruhan kehidupan suci, bukan sebagiannya.

selamanya, tetapi agar ia berakar cukup kuat sebelum menghadapi terpaan angin yang lebih besar. Pengendalian di sini berarti bersedia masuk ke dalam komunitas yang konkret: belajar dari orang lain, menerima koreksi, dan ditopang oleh kebersamaan yang tidak selalu nyaman, tetapi justru sering jujur.

### **6.b. Lapis *Ārya-Saṅgha***

*Saṅgha* para *Ārya* memiliki pengertian yang lebih khusus: mereka yang telah menyentuh kebenaran secara mendalam — para *kalyāṇamitra*, mitra handal yang hidupnya menjadi bukti bahwa Dharma bukan konsep abstrak, melainkan jalan yang sungguh dapat ditempuh.

Ini penting karena tanpa contoh hidup, ajaran mudah terasa seperti teori yang indah dari kejauhan. *Ārya-Saṅgha* mengajarkan bukan terutama lewat kata-kata, melainkan lewat cara hidup — ketenangan yang tidak dibuat-buat, kejernihan yang lahir dari latihan nyata, dan kemampuan menghadapi kesulitan tanpa batin yang runtuh. Kehadiran mereka memberi sesuatu yang tidak bisa diberikan oleh teks mana pun: keyakinan yang lahir dari melihat langsung.

Analoginya sederhana: seseorang yang belajar menari tidak cukup diberi buku teori gerak. Ia perlu melihat tubuh yang sungguh bergerak indah agar ritme itu masuk ke dalam dirinya — bukan hanya melalui konsep di kepala, melainkan melalui sesuatu yang lebih dalam.

Demikian pula *kalyāṇamitra*: mereka adalah pembuktian hidup yang menggerakkan keyakinan dari dalam.

### **6.c. Lapis Ultimatif: *Sangha* sebagai Medan Kesalingterhubungan**

Lapis ketiga membawa kita keluar dari dinding vihara — jauh ke luar, ke seluruh jaringan kehidupan bersama yang kita huni. Pada lapis ini, *Sangha* menunjuk pada dimensi kesalingterhubungan yang paling mendasar: bahwa tidak ada “aku” yang benar-benar terpisah dari “kita.” Ini bukan filsafat yang mengawang; ia memiliki tubuh yang sangat konkret dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks Nusantara, tubuh konkret dari kesalingterhubungan ini telah lama dikenal melalui dua ungkapan yang sederhana namun mendalam: *sayuk rukun* dan *gotong royong*.

*Sayuk rukun* menunjuk pada keadaan hidup yang selaras, terjalin, dan saling menopang. Ia lahir dari kesadaran bahwa kesejahteraan seseorang tidak pernah sepenuhnya terpisah dari kesejahteraan bersama. Di dalam semangat *sayuk rukun*, kehidupan tidak dipahami sebagai kumpulan individu yang berdiri sendiri-sendiri, melainkan sebagai jejaring hubungan yang harus terus dipelihara agar tetap harmonis.

Dari kesadaran itulah lahir *gotong royong*. Jika *sayuk rukun* adalah batinnya, maka *gotong royong* adalah tubuhnya. Ia merupakan ekspresi konkret dari pengakuan bahwa beban kehidupan tidak harus ditanggung

sendirian, dan bahwa kemajuan bersama sering kali lebih bermakna daripada kemenangan pribadi. Dalam gotong royong, kesalingterhubungan tidak lagi menjadi gagasan, melainkan tindakan yang hidup. Keduanya, dalam terang *Buddhadharma*, bukan sekadar kearifan lokal yang indah. Mereka adalah bentuk pengendalian Sangha yang telah lama hidup dalam tradisi Nusantara — jauh sebelum istilah-istilah Sansekertanya dikenal.

Ketika Sangha dipahami seluas ini, satu implikasi menjadi sangat serius. Dalam ajaran Buddha, memecah belah Sangha (*saṅgha-bheda*) adalah salah satu *akusala kamma* yang paling berat konsekuensinya. Tetapi jika Sangha ultimatif adalah seluruh jaringan kehidupan bersama yang saling menopang, maka setiap tindakan yang dengan sengaja merusak jaringan itu — menyebarkan fitnah, mengadu domba, membangun narasi kebencian antarkelompok, atau memolarisasi masyarakat demi kepentingan sempit — adalah perusakan Sangha dalam skala yang jauh melampaui dinding vihara.

Sebaliknya, setiap tindakan yang merawat kesalingterhubungan — menjembatani perbedaan, membangun kepercayaan, menumbuhkan persatuan, memperkuat kerjasama, menjaga agar keberagaman tidak berubah menjadi permusuhan — adalah pengendalian Sangha dalam dimensinya yang paling luas. Di sanalah *mettā* (sikap batin yang selalu mengupayakan kebahagiaan pihak lain), *karuṇā* (kepedulian terhadap penderitaan), *muditā* (turut bersukacita atas pencapaian pihak lain), dan *upekkhā* (ketenangseimbangan yang tiada memihak)

menemukan medan praktisnya yang paling nyata — bukan di atas bantal meditasi semata, melainkan di tengah hiruk-pikuk kehidupan bersama.

Mengandalkan Sangha pada lapis ini bukan berarti mengharapkan komunitas yang sempurna. Ia berarti menjaga — dengan sadar dan konsisten — agar lingkungan yang kita huni tetap menjadi medan yang kondusif bagi pertumbuhan batin semua orang di dalamnya. Sangha tidak berjuang menggantikan kita — tetapi justru karena itu, kita bertanggung jawab untuk menjaga dan merawatnya.

-- Bagian Tujuh --

## **Dari Meminta ke Menegaskan Aspirasi**

Seluruh perjalanan yang telah kita tempuh — dari kelesah yang tumbuh dari dalam, dari batin yang sejatinya jernih, dari akar *sarāṇa* yang aktif-aspiratif, dari tiga lapis pengendalian atas Buddha, Dharma, dan Sangha — semuanya mengarah ke satu titik yang sama: ada perbedaan mendasar antara meminta dan mengandalkan.

‘Meminta’ menempatkan kita sebagai penerima pasif yang menunggu sesuatu bekerja dari luar. ‘Mengandalkan’ menempatkan kita sebagai pelaku yang mengambil, menjalankan, dan menghidupi sarana yang tersedia. Keduanya terdengar serupa di permukaan, tetapi arahnya berlawanan. Ketika orientasi ini bergeser, seluruh cara kita mengucapkan *Tri-Sarana* pun bergeser — bukan hanya kata-katanya, melainkan muatan batin yang dibawa saat kata-kata itu diucapkan.

### **Jurus yang Dilatih, Bukan Payung yang Ditunggu**

Bayangkan seorang murid yang berguru kepada seorang pandega pencak silat. Gurunya mengajarkan jurus demi jurus: tata gerak tubuh, ritme napas, dan fokus batin dalam menghadapi tekanan. Sanggar tempat ia berlatih menjadi komunitas yang saling mengoreksi dan

saling menguatkan. Selama bertahun-tahun ia berlatih — bukan sekadar menghafal, melainkan menguasai jurus-jurus itu hingga menyatu dengan koordinasi tubuh dan batinnya.

Kemudian datanglah momen yang sesungguhnya. Ancaman muncul — tiba-tiba, tanpa peringatan. Gurunya tidak ada di sampingnya. Sanggarnya tidak bisa bertarung menggantikannya. Yang hadir adalah apa yang telah dilatih. Bukan harapan bahwa guru akan datang menyelamatkan — melainkan keyakinan yang lahir dari latihan: kemampuanku telah disiapkan untuk momen seperti ini.

Demikian pula dalam *Buddhadharma*. Kelesah tidak datang dengan jadwal. *Lobha* — hasrat yang terus ingin dipuaskan — bisa muncul di tengah rapat, di tengah percakapan biasa, di tengah momen yang paling tak terduga. *Dosa* — aversi yang mendorong kita menolak dan menyingkirkan — bisa menyala dalam hitungan detik sebelum kita sempat berpikir. *Moha* — kebingungan yang mengaburkan arah — bisa bekerja bertahun-tahun membentuk cara pandang kita tanpa disadari.

Ketika *lobha* mencengkeram, jurusnya adalah kemurahan hati (*dāna*) yang telah dilatih hingga menjadi refleks batin. Ketika *dosa* membakar, jurusnya adalah *semeleh* — ketenangan yang menerima tanpa resistensi, yang lahir dari latihan *mettā* yang berkesinambungan. Ketika *moha* mengaburkan, jurusnya adalah *awas-eling* (*sati - sampajjana*) yang telah menjadi cara batin bernapas

— mengenali tanpa segera bereaksi, melihat tanpa segera menghakimi.

Inilah yang dimaksud dengan Tiga Sarana sebagai pengendalian: bukan memohon guru hadir di setiap persimpangan, melainkan telah menguasai jurus-jurus yang diwariskannya hingga kita mampu berdiri di tengah badai dengan batin yang — kalau pun belum sepenuhnya tenang — setidaknya tahu ke mana harus berpijak.

### **Teladan Paling Jelas**

Ketika Sakyamuni Buddha menghadapi *Māra* di bawah pohon *Bodhi*, Beliau tidak memohon perlindungan kepada pihak luar. Yang Beliau lakukan adalah mengaktifkan seluruh kualitas batin yang telah terbentuk melalui latihan panjang — *dāna*, *sīla*, *khanti*, *virīya*, *samādhi*, *prajñā* — hingga *Māra* dan seluruh gerombolannya mundur. Itulah teladan yang paling jelas tentang apa artinya mengandalkan: bukan menunggu diselamatkan, melainkan mengaktifkan apa yang telah dilatih.

### **Rumusan Baru: Sebuah Penegasan, Bukan Permohonan**

Dari seluruh perjalanan ini, kita tiba pada satu rumusan yang mengubah cara kita mengucapkan *Tri-Sarana* — bukan formulanya, melainkan muatan batinnya:

**“Buddha, Dharma, dan Sangha saya andalkan  
hingga tercapainya Penggugahan.”**

***“Buddha, Dharma, Sangha – Srana Piyandel Kula.”***  
(versi Jawa)

Kalimat ini bukan permohonan. Ia adalah penegasan aspirasi — pernyataan tentang arah yang dipilih, komitmen yang diambil, dan tanggung jawab yang dipegang. Di dalamnya tidak ada nada memohon agar dilindungi; yang ada adalah kesadaran bahwa kita sedang berjalan, bahwa jalannya jelas, bahwa sarananya tersedia — dan bahwa langkah tetap harus diayunkan sendiri.

Formula Pali yang telah diwariskan tradisi tetap sakral sebagai wahana ingatan kolektif yang tak ternilai. Yang bergeser adalah pemahaman yang kita bawa ketika mengucapkannya — dari postur menunggu di bawah payung, menuju postur seorang pelaku jalan yang tahu apa yang sedang ia nyatakan. Inilah *Tri-Sarana* sebagai orientasi eksistensial: bukan sekadar ritual pembuka, melainkan pernyataan tentang siapa kita dan ke mana kita sedang berjalan.

## **Ketika Resep Tidak Pernah Diminum: Implikasi Paradigma Pasif**

Ada pertanyaan yang perlu kita hadapi dengan jujur sebelum menutup esai ini: apa yang sesungguhnya terjadi jika paradigma “perlindungan” yang pasif tidak dikoreksi? Pertanyaan ini bukan kritik terhadap tradisi, melainkan bentuk tanggung jawab — sebab arah pandang menentukan arah langkah, dan arah langkah menentukan ke mana kita akhirnya tiba.

### **Salah Membaca Wasiat Terakhir**

Jika sejak awal paradigma kita dalam memaknai *Tri-Sarana* ini sudah tidak tepat maka yang paling mendasar: kita akan terus salah membaca pesan terakhir Buddha. Menjelang *Mahāparinibbāna*, Beliau tidak bersabda “berlindunglah pada warisan yang kutinggalkan.” Yang Beliau sabdakan justru sebaliknya — dalam dua pernyataan yang saling menguatkan. Yang pertama, dari *Mahāparinibbāna Sutta*:

*“Dhamma dan Vinaya yang telah Kuajarkan — itulah Gurumu setelah Aku tiada.”*

Yang kedua, dari *Dhammapada* (160):

***“Attā hi attano nātho”***<sup>9</sup> — “diri sendiri sesungguhnya adalah andalan bagi diri sendiri.”

Kalimat terakhir ini sering disalahpahami sebagai individualisme yang angkuh. Padahal, ia adalah pernyataan tentang tanggung jawab batin yang tidak bisa diwakilkan kepada siapa pun — bahkan kepada Buddha sekalipun. Tidak ada pihak luar yang bisa melakukan kerja batin kita untuk kita. Karena itu, membaca *Tri-Sarana* sebagai permohonan agar pihak luar melindungi kita justru bertentangan langsung dengan ajaran yang ada di dalam kanon yang sama.

### **Jimat yang Tidak Menyembuhkan**

Ada bahaya kedua yang lebih halus — dan justru karena itu lebih berbahaya. Ego memiliki kemampuan luar biasa untuk memanfaatkan ritual demi memperkuat dirinya sendiri. Seseorang yang rutin mengucapkan *Tri-Sarana* dengan paradigma perlindungan bisa, tanpa menyadarinya, membangun rasa aman yang palsu: merasa sudah “terjaga,” sudah “terlindungi,” sudah “benar beragama.” Sementara itu, kelesah terus bekerja di bawah permukaan — tersembunyi di balik tampilan kesalehan yang justru tidak pernah dipertanyakan.

---

<sup>9</sup>Dhammapada 160. Dalam: Buddharakkhita, Acharya (penj.). *The Dhammapada: The Buddha’s Path of Wisdom*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1985.

Sakyamuni Buddha pernah menggambarkan dirinya sebagai tabib, kelesah sebagai penyakit, dan Dharma sebagai obat. Tabib terbaik pun tidak dapat menyembuhkan pasien yang hanya memandangi botol obatnya dengan penuh hormat lalu meletakkannya di atas altar. Resepnya mungkin sempurna; tabibnya mungkin yang paling terampil. Tetapi jika obat tidak diminum, penyakit tidak akan surut — betapapun dalamnya rasa bakti, betapapun khidmatnya ritual yang dijalankan. Paradigma perlindungan yang pasif menghasilkan tepat kondisi ini: kita memuji dokter tetapi menolak terapi; kita mengagumi resep tetapi tidak menjalani pengobatan.

### **Ketika Latihan Dipakai untuk Mempertebal Ego**

Ada implikasi ketiga yang perlu dicermati secara khusus. Ketika praktik dipahami sebagai cara mendapatkan rasa aman psikologis — bukan cara mengubah batin — maka yang terjadi adalah kontradiksi yang ironis: ego menggunakan latihan untuk mempertebal dirinya sendiri. “Saya sudah berlindung pada *Tri-Sarana*.” “Saya sudah menjalankan ritual yang benar.” “Saya lebih taat dari yang lain.” Setiap kalimat itu adalah ego yang sedang memakai jubah spiritualitas sebagai kostum baru. Sementara itu, *lobha* — hasrat yang terus ingin dipuaskan — tidak berkurang. *Dosa* — aversi yang terus menolak apa yang tidak menyenangkan — tidak melunak. *Moha* — kebingungan mendasar tentang

realitas — tidak tersentuh. Kelesah tetap bekerja; hanya kemasannya yang berubah menjadi lebih sulit dikenali.

Inilah yang membuat paradigma pasif berbahaya bukan hanya karena tidak efektif, tetapi karena ia bisa menciptakan ilusi kemajuan di tempat yang sebenarnya tidak ada pergerakan tumbuh kembang batin sama sekali.

### **Koreksi Arah, Bukan Sekadar Koreksi Istilah**

Karena itu, mengganti “perlindungan” dengan “pengendalian” bukan sekadar perdebatan terminologis. Ini adalah koreksi arah, yang menegaskan bahwa *Buddhadharma* bukan sistem ketergantungan spiritual — bukan jalan memohon penjagaan dari kekuatan luar yang lebih besar, bukan cara mendapatkan rasa aman psikologis tanpa kerja batin yang nyata. Ia adalah jalan kemandirian batin yang matang — yang justru tumbuh dalam relasi, dalam disiplin latihan, dan dalam kewaskitaan yang lahir dari pengalaman langsung.

Ketika kita mengucapkan *Tri-Sarana* dengan kesadaran ini, yang berubah bukan hanya kata-katanya. Yang berubah adalah postur batinnya: dari menunggu di bawah payung, menuju berjalan dengan sadar di bawah langit terbuka — membawa peta, mengandalkan kru, dan tahu bahwa langkah tetap harus diayunkan sendiri.

## Penutup

### **Cita Rasa Kebebasan dalam Pengendalian Diri**

Kita telah menempuh perjalanan yang cukup panjang — dari pertanyaan sederhana tentang sebuah kata, hingga ke akar-akar filologis, sejarah penerjemahan, lapisan-lapisan makna, dan implikasi praktis yang menyentuh cara kita berlatih sehari-hari. Saatnya berhenti sejenak dan bertanya: apa yang sesungguhnya berubah ketika kita membaca *Tri-Sarana* sebagai pengendalian, bukan perlindungan?

Yang berubah bukan ritualnya. Formula *Pali* tetap sama. Altar tetap sama. Komunitas yang berkumpul tetap sama. Yang berubah adalah postur batin yang kita bawa ke dalam semua itu.

Dalam **paradigma perlindungan**, kita datang sebagai orang yang membutuhkan naungan — rapuh di hadapan dunia, berharap ada yang lebih besar yang akan menjaga. Perasaan itu manusiawi dan tidak perlu dikutuk. Tetapi jika ia tidak bertumbuh, ia akan membuat kita berhenti di ambang pintu selamanya — menghormati peta tanpa pernah benar-benar berjalan.

Sedangkan, dalam **paradigma pengendalian**, kita datang sebagai pelaku jalan — seseorang yang mengambil sarana yang tersedia, mempelajarinya dengan serius, melatihnya dengan tekun, dan mempercayakan diri pada

prosesnya. Bukan karena kita sudah kuat, melainkan karena kita tahu bahwa kekuatan itu hanya bisa tumbuh dari dalam perjalanan, bukan sebelumnya.

“Kebebasan” — *Nirwana*, dalam *Buddhadharma* tidak pernah dijanjikan sebagai hadiah yang jatuh dari langit. Ia adalah buah — buah dari batin yang perlahan berhenti mengaduk dirinya sendiri; yang sedikit demi sedikit mengenali gerakan *lobha* dan *dosa* sebelum terseret; yang mulai melihat realitas sedikit lebih jernih dari hari ke hari. Buah itu tidak datang sekaligus. Ia tumbuh dalam proses yang tidak selalu terasa dramatis — sering justru dalam momen-momen kecil yang tidak disaksikan siapa pun.

Tetapi ketika ia mulai muncul, cita rasanya sangat khas. Bukan euforia. Bukan rasa aman yang datang karena ancaman luar sudah pergi. Melainkan sesuatu yang lebih dalam dan lebih diam: ringan. Batin yang tidak lagi harus mempertahankan begitu banyak. Yang tidak lagi harus mengejar begitu keras. Yang tidak lagi harus menolak begitu gigih. *Semeleh* — dalam kearifan Jawa — menangkap cita rasa ini dengan tepat: bukan menyerah, melainkan tidak lagi melawan apa yang tidak perlu dilawan. Bukan pasif, melainkan bebas dari gerakan yang tidak perlu.

*Tri-Sarana*, dalam pembacaan ini, adalah undangan menuju kebebasan semacam itu. *Buddha* mengundang kita untuk melihat bahwa penggugahan bukan milik makhluk luar biasa — ia adalah kemungkinan yang sudah ada dalam batin kita sendiri, menunggu kelesah mereda.

*Dharma* mengundang kita untuk mempercayai bahwa ada jalan yang telah terbukti — dan bahwa jalan itu harus ditempuh, bukan dikagumi. *Sangha* mengundang kita untuk menyadari bahwa perjalanan ini tidak harus dilakukan sendirian — dan bahwa merawat kesalingterhubungan adalah bagian dari latihan itu sendiri.

Ketiganya bukan atap, kanopi, atau payung. Ketiganya adalah sarana — alat, jalan, daya upaya — yang hanya bekerja ketika diambil, dijalankan, dan dihidupi. Maka ketika kita kembali ke altar, mengambil napas, dan mengucapkan: "*Buddham saraṇaṃ gacchāmi — Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi — Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*", semoga yang kita rasakan bukan sekadar permohonan yang dipanjatkan ke atas. Melainkan sebuah pernyataan yang tumbuh dari dalam: **"Saya beranjak. Saya mengandalkan. Saya berjalan."** Itulah *Tri-Sarana* sebagai orientasi eksistensial. Itulah pengendalian yang hidup.

*Om Avigenham Astu, Mugi Rahayu Sagung Dumadi.*

*Inti dari pencarian spiritual:  
bukan sekadar mengetahui apa yang pernah diajarkan,  
melainkan memahami bagaimana ajaran itu hidup dan  
bekerja dalam pengalaman kita sendiri.*



## Daftar Pustaka

### **Sumber Pali:**

*Āṅguttara Nikāya* 1.10 (*Pabhassara Sutta*). Dalam: Bodhi, Bhikkhu (penj.). *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Āṅguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 2012.

*Dīgha Nikāya* 16 (*Mahāparinibbāna Sutta*). Dalam: Walshe, Maurice (penj.). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 1995.

*Dhammapada* 160. Dalam: Buddharakkhita, Acharya (penj.). *The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1985.

*Saṃyutta Nikāya* 22.87 (*Vakkali Sutta*). Dalam: Bodhi, Bhikkhu (penj.). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 2000.

*Saṃyutta Nikāya* 45.2 (*Upaḍha Sutta*). Dalam: Bodhi, Bhikkhu (penj.). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications, 2000.

### **Kamus dan Rujukan Filologis**

Geiger, Wilhelm. *A Pāli Grammar*. Diterjemahkan oleh Batakrishna Ghosh; revisi K.R. Norman. Oxford: Pali Text Society, 1994.

Monier-Williams, Monier. *A Sanskrit-English Dictionary: Etymologically and Philologically Arranged*. Oxford: Clarendon Press, 1899. Cetak ulang: New Delhi: Munshiram Manoharlal, 2002.

Rhys Davids, T.W. & Stede, William. *Pāli-English Dictionary*. London: Pali Text Society, 1921–1925.

### **Sumber Sekunder: Filologi dan Sejarah Teks**

Nattier, Jan. "Dalam Bahasa Apakah Buddha Berbicara? Proto-Sejarah Penerjemahan Ajaran Buddhis dari Gandhari dan Pali ke Bahasa Tionghoa Dinasti Han." Ceramah kunci, *Translation & Transmission Conference 2017*, Boulder, Colorado, 2 Juni 2017. Ditranskripsi oleh Tim Bumi Borobudur, November 2019. Rekaman video: <https://www.youtube.com/watch?v=aCCKA12ynLs>

Ronkin, Noa. *Early Buddhist Metaphysics: The Making of a Philosophical Tradition*. London: RoutledgeCurzon, 2005.

Von Hinüber, Oskar. *A Handbook of Pāli Literature*. Berlin: Walter de Gruyter, 1996.

### **Sumber Sekunder: Sejarah dan Kritik**

Almond, Philip C. *The British Discovery of Buddhism*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

Gombrich, Richard. *What the Buddha Thought*. London: Equinox, 2009.

Lopez, Donald S. (peny.). *Curators of the Buddha: The Study of Buddhism under Colonialism*. Chicago: University of Chicago Press, 1995.

### **Sumber Sekunder: Kearifan Nusantara**

Suseno, Franz Magnis. *Etika Jawa: Sebuah Analisa Falsafi tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1984.

### **Sumber Pembelajaran**

Lee, Salim. "Ucapan Bajik: Bagian 1 — *Tri-Sarana* dan *Sīla*." Bahan sesi pembelajaran dalam rangkaian *Piwulang Borobudur Buddhadharma Nusantara*, disampaikan melalui sesi Zoom. Jakarta: Yayasan Dharmamegha Bumi Borobudur, 2026.